



# EDITAL

**CARLA MARIA NUNES TAVARES, Presidente da Câmara Municipal da Amadora**, faz público, que nos termos da alínea f), do n.º 2, do artigo 23.º, do Anexo I a que se refere o n.º 2 do artigo 1.º e alíneas o) e u), do n.º 1, do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e ao abrigo do disposto na Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, bem como no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de outubro na sua atual redação, foi celebrado em 20 de julho de 2023, o Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo entre o Município da Amadora e a Associação Instituto do Judo, disponível em "[www.cm-amadora.pt/municipio/editais-avisos-comunicados/contratos-programa-ed](http://www.cm-amadora.pt/municipio/editais-avisos-comunicados/contratos-programa-ed)" para consulta. Para constar e para os devidos efeitos, se lavra o presente edital e outros de igual teor, que vão ser publicitados nos lugares de estilo.

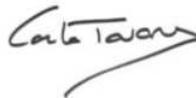
Amadora, 11 de outubro de 2023

O Diretor do Departamento de Administração Geral,



Arlindo Pinto

A Presidente,



Carla Tavares



## CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

Considerando, que:

- Nos termos da alínea f), do nº 2 do artigo 23º, do Anexo I a que se refere o nº 2 do artigo 1º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, na sua atual redação, os municípios dispõem de atribuições nos domínios dos tempos livres e desporto;
- Nos termos das alíneas o) e u) do nº 1 do artigo 33º, do diploma legal supra referido, compete à Câmara Municipal da Amadora deliberar sobre a concessão de apoio financeiro ou qualquer outra natureza a entidades e organismos legalmente existentes, designadamente com vista a apoiar atividades de natureza desportiva;
- A Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro, com a última alteração introduzida pela Lei nº 74/2013, de 6 de setembro, aprovou a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto;
- O Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de outubro, com a última redação introduzida pelo Decreto-Lei nº 41/2019, de 26 de março, define o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo;
- O apoio ao movimento associativo se encontra devidamente Regulamentado, através do Regulamento do Programa de Apoio ao Movimento Associativo, publicado na Separata nº 18 do Boletim Municipal, de 05 de novembro de 2020;
- Nos termos previstos no referido regulamento a Associação Instituto do Judo, veio a apresentar uma candidatura a apoio do Município da Amadora, com vista à prossecução e dinamização das atividades por si promovidas e organizadas;
- Nos termos do mesmo Regulamento a referida candidatura foi aprovada;
- Cabe, nesse âmbito, outorgar o competente contrato-programa de desenvolvimento desportivo;

Entre

**O Município da Amadora**, com sede na Avenida Movimento das Forças Armadas, Freguesia da Mina de Água, pessoa coletiva n.º 505456010, representado neste ato pela Presidente da respetiva Câmara Municipal, Carla Maria Nunes Tavares, com os poderes conferidos pela alínea f) do nº 2 do artigo 35º do Anexo I a que se refere o nº 2 do artigo 1º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, na sua versão última introduzida pela Lei nº 50/2018, de 16 de agosto, adiante designado por Primeiro Outorgante;

E

**A Associação Instituto do Judo**, pessoa coletiva nº 510450300, com sede na Avenida São Jorge da Mina, n.º 6 4º Esq Águas Livres, 2720-703 Amadora, representada neste ato por João Alexandre Ferreira de Pina, na qualidade de Presidente da Direção e João Alexandre Medalhas Gonçalves



Cardoso, na qualidade de Vice-presidente da Direção, doravante designada por Segunda Outorgante,

É

Celebrado o presente Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo, ao abrigo dos artigos 46º e 47º da Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro e do Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de outubro na sua redação atual, o qual se rege pelas cláusulas seguintes:

#### **Cláusula 1ª**

##### **Objeto**

Constitui objeto do presente contrato-programa a atribuição de apoio financeiro com vista à execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo, que a segunda outorgante apresentou ao primeiro e se encontra anexo a este contrato-programa, no respeito pela candidatura apresentada no âmbito do Programa de Apoio ao Movimento Associativo do Município da Amadora (PAMA) e nos termos aprovados pelo primeiro outorgante.

#### **Cláusula 2ª**

##### **Apoio Financeiro**

1. A comparticipação financeira a prestar pelo primeiro outorgante à segunda, para apoio à execução do programa desportivo, conforme previsto na cláusula 1ª, é no montante global de 3.980,50€, distribuídos do seguinte modo:

- a) 1.310,50€ destinados ao apoio à realização de atividades desportivas, projetos e eventos.
- b) 566.70€ destinados às inscrições e seguros desportivos.
- c) 2.103,30€ destinados a apoio à aquisição de equipamentos.

2. A comparticipação financeira, referida no número anterior, será disponibilizada nos seguintes termos:

- a) O montante referido na alínea a) e b) será disponibilizado na totalidade e numa única vez
- b) O montante referido na alínea c) será disponibilizado do seguinte modo: após apresentação do comprovativo da execução de 100% da despesa e posse efetiva do equipamento.

#### **Cláusula 3ª**

##### **Obrigações do Primeiro Outorgante**

1 – O primeiro outorgante obriga-se a disponibilizar à segunda outorgante os apoios financeiros conforme previsto na cláusula 2ª.

2- O primeiro outorgante encontra-se obrigado a verificar o exato desenvolvimento da atividade que justificou a celebração do presente contrato-programa, procedendo ao acompanhamento, fiscalização e controlo da sua execução, com a observância do disposto no artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

#### **Cláusula 4ª**

##### **Obrigações da Segunda Outorgante**

São obrigações da Segunda Outorgante:

- a) Executar as atividades de acordo com o Programa de Desenvolvimento Desportivo anexo ao presente contrato, de forma a alcançar os objetivos propostos no mesmo.
- b) Aplicar e administrar corretamente o apoio tendo em conta o objeto do presente contrato-programa.





- c) Atender, na sua atuação, aos critérios de economia, eficácia e eficiência na gestão do apoio atribuído.
- d) Designar um responsável pelo apuramento periódico da execução financeira e física das atividades.
- e) Cooperar com o Primeiro Outorgante, no acompanhamento e fiscalização do exato e pontual cumprimento do presente contrato-programa.
- f) Facultar todos os elementos contabilísticos ou outros que venham a ser solicitados pelo primeiro outorgante, no âmbito do objeto do presente contrato-programa.
- g) Apresentar, até 30 dias após a sua conclusão, o relatório final sobre a execução do contrato-programa, com explicitação dos resultados alcançados e respetivos documentos justificativos das despesas.
- h) Publicitar as atividades objeto do presente contrato-programa, fazendo referência ao apoio pelo Município, através da menção expressa: "Com o apoio da Câmara Municipal da Amadora", obrigatoriamente acompanhada da marca AMADORA, em todos os suportes gráficos de promoção ou divulgação das atividades, bem como em toda a informação difundida nos diversos meios de comunicação, nos termos do disposto no artigo 7º do Regulamento do Programa de Apoio ao Movimento Associativo.
- i) Certificar as suas contas por revisor oficial de contas ou por sociedade revisora de contas, salvo se os apoios concedidos, pelo primeiro outorgante, no ano económico forem em valor inferior a 50.000,00€.
- j) Requerer todas as licenças ou autorizações necessárias à execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo, junto das entidades competentes, sempre que as mesmas sejam obrigatórias.
- k) Manter um registo detalhado e atualizado dos proveitos referentes aos apoios concedidos e aos respetivos custos associados, com menção expressa da sua proveniência e insusceptibilidade de penhora, apreensão judicial ou oneração, conforme modelo aprovado pela pelo primeiro outorgante.

#### **Cláusula 5ª**

##### **Prazo de execução do programa**

1. A execução do programa tem o seu início a 01/01/2022.
2. Sem prejuízo de eventual revisão ou prorrogação do prazo, a execução do programa de desenvolvimento desportivo finda, de acordo com o previsto no artigo 23º do Regulamento do Programa de Apoio ao Movimento Associativo a:
  - a) 31 de dezembro do ano da celebração do presente contrato, para apoios destinados ao desenvolvimento de atividades, projetos ou eventos (Eixo 1).
  - b) 15 de maio do ano civil subsequente ao da celebração do presente contrato, para apoios financeiros, destinados ao investimento (Eixo 2).

#### **Cláusula 6ª**

##### **Controlo e Fiscalização da Execução do Contrato-Programa**

1. O controlo e fiscalização da execução do contrato-programa competem ao primeiro outorgante, assistindo-lhe o direito de mandar terceiros para os devidos efeitos.
2. No âmbito do controlo e fiscalização do cumprimento do contrato-programa, o primeiro outorgante pode realizar, para o efeito, inspeções inquéritos e sindicâncias, podendo igualmente determinar a realização de uma auditoria por entidade externa.

#### **Cláusula 7ª**

##### **Revisão ao Contrato-Programa**

O presente contrato-programa pode ser modificado ou revisto por livre acordo das partes em conformidade com o estabelecido no art.º 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua atual redação, podendo ainda ser revisto unilateralmente pelo primeiro outorgante, nas condições previstas no artigo 26º do Regulamento do Programa de Apoio ao Movimento Associativo.

#### **Cláusula 8ª**

##### **Mora**

1. Caso se verifique um atraso na realização do programa de desenvolvimento desportivo, por parte da segunda outorgante, poderá o primeiro outorgante fixar um novo prazo ou um novo calendário para a execução, caso considere, que perante a situação em concreto tal se justifica.
2. Verificando-se novo atraso o primeiro outorgante tem o direito de resolver o contrato, ficando a segunda outorgante obrigada à restituição das quantias que já lhe tiverem sido disponibilizadas a título de comparticipação se o objeto do contrato ficar comprometido.

#### **Cláusula 9ª**

##### **Incumprimento**

1. Caso se verifique incumprimento culposo do contrato programa de desenvolvimento desportivo, por parte da segunda outorgante e se verifique a impossibilidade de realização dos fins essenciais do programa, esta fica obrigada a restituir ao primeiro outorgante todas as quantias já recebidas.
2. Em caso de incumprimento não culposo do contrato programa de desenvolvimento desportivo por parte do segundo outorgante, o primeiro outorgante dispõe do direito de reduzir proporcionalmente a sua comparticipação.
3. Caso a segunda outorgante deixe culposamente, de cumprir o contrato programa de desenvolvimento desportivo, não poderá beneficiar de novas comparticipações financeiras, enquanto não repuser as quantias, que se encontra obrigada a restituir, nos termos do nº 1.
4. A reposição de verbas poderá ser feita, mediante retenção, por parte do primeiro outorgante, de verbas afetas a este ou outros programas de desenvolvimento desportivo celebrados entre o primeiro e a segunda outorgante.

#### **Cláusula 10ª**

##### **Obrigações fiscais e para com a segurança social**

Para efeitos da verificação do cumprimento das obrigações fiscais, para com a segurança social e com o primeiro outorgante, com vista a atribuição do apoio financeiro, a segunda outorgante, presta desde já consentimento expresso para a consulta da respetiva situação tributária e contributiva por parte dos serviços do primeiro outorgante, nos termos previstos no nº 1 do artigo 4º do Decreto-Lei nº 114/2007, de 19 de abril, na sua redação atual.

#### **Cláusula 11ª**

##### **Confidencialidade e Proteção de Dados**

1. As partes obrigam-se a guardar sigilo sobre todas as informações a que venham a ter conhecimento ou acesso, seja de que forma for, em virtude da celebração do presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, não a podendo utilizar em seu próprio benefício, revelar, ceder, partilhar ou permitir a sua duplicação, uso ou divulgação, no todo ou em parte, a terceiros.



2. Com a celebração do presente contrato as partes vinculam-se, recíproca e conjuntamente, a cumprir as disposições legais e regulamentares aplicáveis em matéria de proteção de dados.

#### Cláusula 12ª

##### Vigência do Contrato-Programa

Sem prejuízo de eventual revisão, por acordo das partes contratantes, o período de vigência do presente contrato-programa tem início na data da sua publicação na página eletrónica da primeira outorgante e finda na data determinada para o término da execução do programa, conforme previsto na cláusula 5ª.

#### Cláusula 13ª

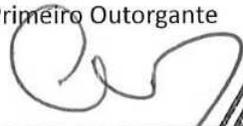
##### Disposições Finais

A tudo o que não esteja especialmente previsto no presente contrato-programa, aplicam-se, subsidiariamente, as disposições previstas no Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual e no Regulamento do Programa de Apoio ao Movimento Associativo, publicado na Separata nº 18 do Boletim Municipal, de 05 de novembro de 2020.

E por ambas as partes estarem de acordo com o presente contrato, vai o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo ser assinado e rubricado, em duplicado, destinando-se um exemplar a cada um dos outorgantes.

Amadora, 20 de julho 2023.

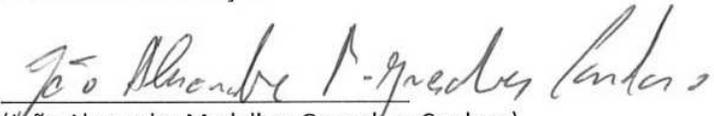
Pelo Primeiro Outorgante

  
 **AMADORA**  
 Câmara Municipal

(Carla Maria Nunes Tavares)

Pela Segunda Outorgante

  
 (João Alexandre Ferreira de Pina)  
 Presidente da Direção

  
 (João Alexandre Medalhas Gonçalves Cardoso)  
 Vice-presidente da Direção



INSTITUTO  
DO JUDO

# INSTITUTO DO JUDO

*Programa de Desenvolvimento Desportivo*

*Plano de actividades 2023/2024*



ABRIL DE 2023

## INDICE

1 – MISSÃO .....	3
2 - OBJECTIVOS 2023.....	3
2.1 – Objectivos Gerais .....	3
2.2 – Objectivos Específicos .....	3
3 – LINHAS DE ORIENTAÇÃO.....	4
3.1 – Projeto anual de formação desportiva - aulas de Judo .....	4
3.2 - Competição jovem.....	6
3.3 – Projeto Futuro .....	6
3.3.1 - Apresentação do Projeto futuro .....	6
3.3.2 – descrição da organização do Programa futuro - componente lectiva .....	7
3.3.3 – Bolsas de Treino “Projeto Futuro” .....	8
3.3 – Formadores.....	9
3.4 – Imagem e Comunicação .....	9
4 – RECURSOS.....	9
4.1 – Recursos Humanos.....	10
4.2 - Equipamentos .....	10
4.3 – Instalações .....	10
4.4 - Parcerias.....	10
4.4.1 – Outros programas e Entidades associadas à execução desses Programas.....	11
5 – Articulação do programa de desenvolvimento desportivo com os programas de prevenção, formação e educação relativos à defesa e integridade das competições .....	12
6 – Cronologia .....	13



## 1 – MISSÃO

A missão do **Instituto do Judo** é a divulgação do Judo em todas as suas vertentes, assim como, apoiar projetos já existentes e, criar novos projetos.

O Judo, como disciplina desportiva e de cidadania, permitirá ao praticante ultrapassar obstáculos e desenvolver-se enquanto pessoa, pela interiorização dos princípios fundamentais, tais como a coragem, a sinceridade, o autocontrolo, a honra, a amizade, o respeito, a superação, levando em última instância à materialização dos ideais de coexistência pacífica e cooperação social, sendo que, é também uma forma reconhecidamente eficiente de combate à solidão.

É com esta missão que nos entregamos diariamente, com toda a paixão, gosto pelo ensino e muito trabalho, na persecução de um objetivo comum: **melhorar a vida de cada aluno**.

Queremos que os nossos alunos sintam que o Judo mudou as suas vidas e os ajudou a serem melhores pessoas, cidadãos mais bem preparados e mais capazes de ultrapassar os obstáculos que a vida lhes vai apresentando.

## 2 - OBJECTIVOS 2023

### 2.1 – OBJECTIVOS GERAIS

O **Instituto do Judo** tem como objetivo geral para o 2023, consolidar a atividade existente e iniciar novos projetos de formação de Judo. Dentro dos objetivos gerais, destacam-se:

- Promover a atividade física orientada, regular e vocacionada para promoção da saúde e bem-estar da população;
- A aquisição de hábitos lúdico-desportivos;
- Proporcionar um desenvolvimento global dos praticantes nos domínios cognitivo, psicomotor e sócio-afectivo;
- Proporcionar às crianças e jovens abrangidos no projeto um futuro melhor enquanto judocas/atletas, pessoas e, sobretudo, cidadãos;
- Constituir uma mais-valia para os currículos dos alunos e escolas;
- Fazer do Judo um contributo para combater os problemas e as desigualdades existentes na nossa sociedade;
- Desenvolver a modalidade do Judo como um desporto de igualdade social;
- Prospeção de potenciais talentos.

### 2.2 – OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Consolidar projetos de formação iniciados;
- Iniciar novo projeto de formação localizada;

- Consolidar e alargar corpo de formadores;
- Consolidar o Projeto Social – “Projeto Futuro”;
- Consolidar o Torneio do **Instituto do Judo**;
- Criar um Estágio de Judo do Instituto do Judo;
- Criar um Campo de Férias do Instituto do Judo;
- Alargar a participação do Instituto do Judo nas competições e estágios;
- Consolidar estrutura, imagem e parecerias.

### 3 – LINHAS DE ORIENTAÇÃO

#### 3.1 – PROJETO ANUAL DE FORMAÇÃO DESPORTIVA - AULAS DE JUDO

Pretende-se que os alunos do **Instituto do Judo** ganhem hábitos de:

- Frequência na atividade (assiduidade e pontualidade);
- Aproveitamento escolar;
- Regras da sala de aula;
- Respeito pelos colegas e pelo professor;
- Disciplina dentro e fora das aulas de Judo;
- Apoio aos colegas mais novos ou com maiores dificuldades;
- Melhoria nos hábitos de vida e em especial nos hábitos de alimentação;
- Compreensão e consciencialização dos valores do Judo: **Gentileza** (respeito pelos outros), **Coragem** (fazer o que é justo), **Sinceridade** (expressar-se sem ocultar os sentimentos), **Honra** (manter a palavra, em qualquer situação), **Modéstia** (falar de si, sem vaidade), **Respeito**, **Autocontrolo** e **Amizade**.

Para **Projeto anual de formação desportiva - aulas de Judo**, serão criadas turmas até 25 alunos, divididos por idades:

- 5 aos 10 anos de idade;
- 10 aos 14 anos de idade;
- + 14 anos de idade.

As aulas terão uma duração mínima de 45 minutos, duas, três ou mais vezes por semana dependendo do interesse e ambição dos alunos. Para além das aulas semanais, fará parte do projeto a realização das seguintes atividades:

- Uma aula de pais e filhos uma vez por trimestre;
- Treinos mensais “Treino dos Campeões”;
- Torneio do **Instituto do Judo**;





- Uma aula de Judo ao ar livre com a participação dos pais;
- Cerimónia de Graduações;
- Campo de Férias;
- Festa de Natal;
- Competições e estágios;

**O Projeto anual de formação desportiva - aulas de Judo consiste em:**

- Aprender as várias formas de saudação (REI);
- Aprender a usar o equipamento de Judo (Judogi) e a colocar o cinto (Obi);
- Aprender as quedas e rolamentos (Ukemis) de Judo;
- Conscialização corporal e movimentação no solo (rolar, rastejar, andar de costas, etc.);
- Aprender a usar a força do adversário aplicando o princípio do Judo **“máxima eficácia com o mínimo esforço”**;
- Aprender a controlar o parceiro no chão através de técnicas de Judo de controlo:
  - Kuzure-kesa-gatame;
  - Yoko-shio-gatame;
  - Mune-gatame;
- Treino da coordenação motora e equilíbrio em pé através de exercícios específicos de Judo;
- Aprender a pegar, empurrar, puxar e deslocar-se com o parceiro;
- Utilização das reações do parceiro para executar formas de projeção com controlo:
  - Ashi-Waza (técnicas de pernas): de-ashi-barai; o-soto-otoshi; hiza-guruma; sasae-tsuri-komi-ashi;
  - Koshi-Waza (técnicas de ancas): kubi-nage, uki-goshi;
  - Te-Waza (técnicas de braços): Morote-seoi-nage, tai-o-toshi.
- Formas jogadas de competição que permitirá desenvolver o espírito competitivo dos alunos mas sempre com regras bem definidas;
- Aprendizagem de técnicas de relaxamento e retorno à calma através do Mokusô (Concentração Japonesa);
- Aprendizagem de conceitos em Japonês como: Hajimé; Maté; Sore-Maté; Rei; Mokusô; Osaikomi; Ippon; Wazari; Tori; Uke; KumiKata, Ukemi, Judogi, Obi;
- Aprendizagem da História do Judo: Origem; Fundador "Jigoro Kano"; 1ª Escola de Judo – "Kodokan".

No final de cada ano, os alunos serão avaliados, tendo em conta a assiduidade e pontualidade nas aulas de Judo, o desempenho e a frequência nas atividades escolares dos alunos, os conhecimentos adquiridos nas aulas de Judo, o comportamento e a concentração.

Os alunos que tenham aproveitamento obtêm nova graduação através da mudança de cor de cinto e de um diploma entregue pelo professor de Judo.

### 3.2 - COMPETIÇÃO JOVEM

Iniciar os alunos do **Instituto do Judo** na competição, através de competições internas onde é trabalhada a consciencialização do espírito de participação e entreajuda, tanto dos alunos como dos responsáveis, no qual é enfatizado que este é preponderante ao de competição.

Convívios competitivos da Associação Distrital de Judo de Lisboa e das restantes Associações de Judo do país para os escalões de Benjamins, Infantis, iniciados.

Criar uma equipa de juvenis e de cadetes, entrar em torneios e campeonatos, ganhando hábitos e experiência de competição, de vitória-derrota e medalhas.

### 3.3 – PROJETO FUTURO

O projeto Futuro é um Projeto Social de Iniciação ao Judo, aos seus fundamentos e valores.

#### 3.3.1 - APRESENTAÇÃO DO PROJETO FUTURO

Quando o judoca entra no tapete é porque optou por ir à luta.

Independentemente de perder ou ganhar, ter essa opção é só por si uma vitória. Nos dias de hoje ainda há muitas pessoas que não têm opção. Muitas são crianças.

Este é o maior combate que os judocas do **Instituto do Judo** alguma vez enfrentaram: criar uma opção de vida através do desporto para as mais de 70 000 crianças que diariamente são confrontadas com a Negligência, Modelos de comportamento desviante, Abandono escolar, Maus tratos psicológicos e Emocionais e Maus tratos físicos, de acordo com os dados publicados pela comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco.

#### Um combate de vontade:

- Queremos atuar junto de crianças e jovens dos 6 aos 11 anos de idade, em zonas carenciadas;
- Queremos envolver as escolas, os pais, a comunidade e a opinião pública;
- Queremos criar a oportunidade para que as crianças possam desenvolver um estilo de vida saudável, que contribua para o seu desenvolvimento psicomotor;
- Queremos promover a integração social através do desporto;
- Queremos que o Judo seja uma modalidade de referência para os nossos jovens e que contribua para que eles se tornem as nossas referências no futuro;

O nosso Projeto Desportivo é um Projeto democrático, onde não importam as diferenças físicas, económicas, de género, sociais e/ou psicológicas e, visa fundamentalmente contribuir para a



melhoria da qualidade de vida das crianças, promovendo o triângulo família/escola/comunidade e uma maior e melhor integração social.

Durante o programa trimestral do "Projeto Futuro", o aluno irá aprender valores importantes de respeito (respeito pelos professores, pelos colegas, pelos árbitros das competições, pela família e amigos e principalmente por si próprios), disciplina, autoestima, socialização, higiene, confiança, pontualidade e assiduidade.

O aluno aprende a estar concentrado e a desenvolver um código de conduta moral que o irá acompanhar para o resto da vida, dentro e fora do "tatami".

Valores relacionados com a modéstia, o fair-play, a sinceridade, a disciplina, a coragem e o empenho são passados para os alunos ao longo das aulas.

Em suma os alunos irão aprender muito da maneira de estar na vida para se tornarem bons cidadãos do mundo.

Para além disto, o Judo é um desporto reconhecido por melhorar a saúde dos praticantes, combater a depressão e outras doenças do foro psicológico.

As atividades das aulas de Judo têm uma forte componente de divertimento, concentração e socialização.

O Judo irá ajudar as crianças a melhorar a sua condição física e combater o excesso de peso se for o caso. Irá colocar as crianças em situações em que elas terão de interagir de perto com outras crianças. Esta interação envolve contacto físico (fazer as pegadas de Judo, Imobilizar o parceiro, ser projetado pelo colega), o que ensina as crianças a confiarem umas nas outras e consciencializa-as a não magoarem os colegas.

---

### **3.3.2 – DESCRIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA FUTURO - COMPONENTE LECTIVA**

Consiste num **programa** com a duração de **12 aulas** em que os alunos praticam Judo **2 vezes por semana, com aulas de 45 minutos** e destina-se aos alunos do 1º ao 4º ano de escolaridade.

No final do programa o aluno recebe um diploma de frequência, assim como a possibilidade de poder integrar um dos centros de treino do **Instituto do Judo**.

#### **O Programa Técnico Base consiste:**

- Aprender as várias formas de saudação (REI);
- Aprender a usar o equipamento de Judo (Judogi) e a colocar o cinto (Obi);
- Aprender as quedas e rolamentos (Ukemis) de Judo;
- Consciencialização corporal e movimentação no solo (rolar, rastejar, andar de costas, etc.);
- Aprender a usar a força do adversário aplicando o princípio do Judo "**máxima eficácia com o mínimo esforço**";

- Aprender a controlar o parceiro no chão através de técnicas de Judo de controlo:
  - Kuzure-kesa-gatame;
  - Yoko-shio-gatame;
  - Mune-gatame;
- Treino da coordenação motora e equilíbrio em pé através de exercícios específicos de Judo;
- Aprender a pegar, empurrar, puxar e deslocar-se com o parceiro;
- Utilização das reações do parceiro para executar formas de projeção com controlo:
  - Ashi-Waza (técnicas de pernas): de-ashi-barai; o-soto-otoshi; hiza-guruma; sasae-tsuru-komi-ashi;
  - Koshi-Waza (técnicas de ancas): kubi-nage, uki-goshi;
  - Te-Waza (técnicas de braços): Morote-seoi-nage, tai-o-toshi.
- Formas jogadas de competição que permitirá desenvolver o espírito competitivo dos alunos mas sempre com regras bem definidas;
- Aprendizagem de técnicas de relaxamento e retorno à calma através do Mokushô (Concentração Japonesa);
- Aprendizagem de conceitos em Japonês como: Hajimé; Maté; Sore-Maté; Rei; Mokushô; Osaikomi; Ippon; Wazari; Tori; Uke; KumiKata, Ukemi, Judogi, Obi;
- Aprendizagem da História do Judo: Origem; Fundador "Jigoro Kano"; 1ª Escola de Judo – "Kodokan".

Atividades inseridas no Programa de 12 aulas do "**Projeto Futuro**":

- 1 Aulas de Pais e Filhos;
- 1 Treino com Campeões no final do programa;
- Entrega do Diploma de Frequência;
- Possibilidade de integrarem alguns treinos do Núcleo (Após autorização do Encarregado de Educação e através de convocatória), e/ou obterem Bolsas de Treino do "Projeto Futuro".

Este **Programa Futuro (Programa Técnico Base)** será aplicado nas escolas básicas Alice Vieira, com aproximadamente 285 alunos e, na escola básica das Águas Livres, com aproximadamente 178 alunos. Estima-se, portanto, que frequentem este programa base cerca de 463 alunos.

---

### 3.3.3 – BOLSAS DE TREINO "PROJETO FUTURO"

Sabendo que muitos dos jovens/famílias a envolver no projeto não têm capacidade financeira para custear a atividade, prevê-se a atribuição de Bolsas de Treino Anuais.

Os alunos abrangidos pela bolsa deverão suportar um pagamento simbólico de 5 € mensais, como forma de os responsabilizar para a frequência da atividade.

É objetivo do **Instituto do Judo** conseguir apoios para a atribuição de um maior número de bolsas anuais de treino, através de patrocínios de entidades (empresas, estado, fundações, etc.) que estejam interessadas em apoiar o “**Projeto Futuro**”.

### 3.3 – FORMADORES

A linha de orientação passa por:

- Consolidação de 2 a 6 formadores;
- Formação dos formadores;
- Atualização dos formadores com participação em seminários, estágios e reuniões internas de formação;
- Coordenação técnica e pedagógica, através da elaboração de programa pedagógico, criação de modelos unificados para registo de presenças, avaliações e relatórios de atividades;
- Pagamento aos formadores será em função do nº de alunos, e/ou do nº de aulas.

### 3.4 – IMAGEM E COMUNICAÇÃO

Consolidar a imagem e comunicação do **Instituto do Judo** através do aproveitamento das redes sociais e no website.

Devemos aproveitar as oportunidades que surjam para ligação à imprensa e lançar imagem pública. A representação pública será a cargo de atletas reconhecidos.

A divulgação do logotipo e a sua colocação nos vários meios de comunicação será outro meio de dar a conhecer o **Instituto do Judo**.

Pretende-se que todos os equipamentos desportivos (fatos de treino, judogis, t-shirts, etc.) usados pelos atletas do **Instituto do Judo** tenham o logotipo do Clube para que dessa forma se proceda também à divulgação do Clube.

## 4 – RECURSOS

O **Instituto do Judo** tem autonomia financeira, técnica, material e humana.

Na humana e técnica temos a referir que o **Instituto do Judo** conta actualmente com 4 professores credenciados a leccionar as aulas de Judo. De referir que dois desses professores já têm o grau 2 de treinador de Judo.

Na material temos tido o apoio de antigos atletas que ofereces os seus antigos judogis (fatos de Judo) para emprestarmos ao nossos atletas, salvo 1 ou 2 miúdos, o restante universo de

aproximadamente 50 miúdos usam os judogis emprestados pelo Clube e, utilizamos os tatamis (tapetes de Judo) emprestados pela Câmara Municipal da Amadora.

Na autonomia financeira temos a referir que temos tido o apoio de algumas entidades externas e da Câmara Municipal da Amadora. Temos o apoio financeira de 50€/mensais por parte da Farmácia Confiança – Damaia e, tivemos o apoio de 2000€ da empresa VLUCAS -Comercio de Combustíveis Lda. para ajudar-nos a suportar alguns deslocamentos a competições, o caro aluguer mensal do Pavilhão da Escola Prof. Pedro D'Orey da Cunha, algumas inscrições dos miúdos na Federação Portuguesa de Judo, etc..

#### 4.1 – RECURSOS HUMANOS

Atingir nos anos de 2023 e 2024 seis formadores credenciados.

#### 4.2 - EQUIPAMENTOS

Nos anos 2023 e 2024 pretende-se ter:

- Tapetes de Judo para 3 ou 4 salas de Judo (Dojos);
- Fatos de Judo com logotipo do **Instituto do Judo** para todos os alunos;
- Cintos de Judo com nova graduação;
- Kits individuais de acordo com cada projeto Social (Fato de Judo, Cinto e Diploma);
- Equipamento composto por fato de treino (T-shirt, Sweat-shirt e calças de fato de treino) para todos os treinadores e, para todos os atletas a partir do escalão de Juvenil, tudo com o logotipo do **Instituto do Judo**;
- Equipamento para auxílio nas aulas de Judo que inclui: corda para trepar presa no tecto de um dos pavilhões, barras paralelas para fazer fundos (dips), Lonas Técnicas, Escada de Coordenação, alguns pesos livres para musculação;
- Pretendemos também em 2023 ou 2024 adquirir um veículo de 9 lugares para o transporte dos alunos aos eventos (torneios, estágios, treinos conjuntos com outros Clubes, etc.).

#### 4.3 – INSTALAÇÕES

Serão usadas as instalações dos projetos e das parcerias nomeadamente o pavilhão José Torres da escola básica das Águas Livres e o pavilhão da escola Básica Alice Vieira na componente lectiva.

Pretende-se também continuar a utilizar a sala de desporto da escola Prof. Pedro D'Orey da Cunha para assegurar mais aulas de Judo e em simultâneo o pavilhão José Torres da escola Básica das Águas Livres na componente não-lectiva.

#### 4.4 - PARCERIAS



- Desenvolver parcerias institucionais com Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Federação Portuguesa de Judo, Associações Distritais de Judo, Federação Internacional de Judo e com outras entidades desportivas;
- Desenvolver parcerias com empresas e outras entidades para apoio financeiro e/ou logístico aos projetos localizados;
- Desenvolver parceria com a empresa VLUCAS que ajudou o Torneio do Instituto do Judo 2022 (realizado em Março 2022) disponibilizando um patrocínio monetário;
- Consolidar o protocolo com a Câmara Municipal de Amadora para o desenvolvimento do Projeto Futuro;

#### **4.4.1 – OUTROS PROGRAMAS E ENTIDADES ASSOCIADAS À EXECUÇÃO DESSES PROGRAMAS**

O **Instituto do Judo** tem um contrato – programa assinado com a Câmara Municipal da Amadora para leccionar blocos de 12 aulas de Judo em horário lectivo, durante as manhãs de 3f e 5f às turmas das EB1 das Águas Livres e EB1 Alice Vieira e, dessa forma, poder utilizar o pavilhão José Torres da EB1 das Águas Livres, às terças e quintas feiras das 17h30 às 20h a custo zero. Esta parceria criada há muitos anos e até hoje mantida é que nos permite continuar a fazer sonhar os cerca de 50 miúdos/futuros atletas que regularmente frequentam as nossas aulas em horário não lectivo.

## 5 – ARTICULAÇÃO DO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO COM OS PROGRAMAS DE PREVENÇÃO, FORMAÇÃO E EDUCAÇÃO RELATIVOS À DEFESA E INTEGRIDADE DAS COMPETIÇÕES

As aulas no **Instituto do Judo** são extremamente pedagógicas em termos da formação dos miúdos/quiçá futuros atletas nas boas práticas e conduta de vida.

Há constantemente a preocupação de:

- resolver diplomaticamente os pequenos litígios que por vezes ocorrem entre os miúdos/quiçá futuros atletas;
- de alertar para que todos cumpram as regras de boa conduta;
- ensinar todos a respeitarem a sala de Judo;
- ensinar todos a respeitarem os colegas;
- ensinar todos a respeitarem os árbitros durante as competições;
- ensinar todos a respeitarem as entidades organizadores de torneios e estágios;
- de alertar para que nunca seja cometido bullying aos colegas e para que o mesmo seja denunciado caso seja presenciado;
- alertar para a disciplina necessária durante os treinos;
- de ensinar todos o respeito pelos protocolos das saudações entre colegas e espaço.

No **Instituto do Judo** estamos sempre preocupados com a formação de bons cidadãos para o futuro. Gostamos todos de ganhar mas ensinamos que não se pode ganhar a qualquer custo, há uma hierarquia de valores a respeitar e só depois vem a vitória. Honestidade, Honra, Disciplina, Respeito são alguns dos Valores que transmitimos no **Instituto do Judo** e que são obrigatórios nos nosso miúdos/quiçá futuros atletas e a base de tudo o resto.



## 6 – CRONOLOGIA

Atividade	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set
Inscrições												
Aulas de Judo componente não lectiva												
Aulas de Judo componente lectiva												
Torneios												
Torneio e Estágio do Instituto do Judo												
Participação em ESTÁGIOS												
Graduações alunos												
Aulas pais e filhos												
Festa Natal												



VERGLEICHENDE VERFAHREN

Verfahren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

10

